



۲
چند توصیه برای
پیاده روی اربعین



۷
ابن‌عابد اجتماعی طلاق

خانواده

شنبه ۲۰ مهر ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۱ - ۲۷۴۰۱

۴۲۴

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

پیشنهاد سرآشپز:

چیکن تیکا ماسالا



چند توصیه برای پیاده روی اربعین

● یگانه خدای

اما یادتان باشد که وزن کوله شما نباید بیشتر از ۷ کیلوگرم شود. حتما در کوله پشتی خود چند جفت جوراب نخی، باند و پانسمان تمیز قرار دهید چون ممکن است به دلیل مسیر طولانی پایتان آسیب ببیند و نیاز به پانسمان داشته باشید.

بهتر است در پایان هر شب جورابها تعویض و پاها شسته شود. همین طور اگر پای شما قبل از سفر دچار زخم و تاول شده است، باید روزی چند بار شستشو و پانسمان آن تعویض شود. فراموش نکنید که به علت تعرق زیاد پا، این ناحیه مستعد ابتلا به عفونت و بیماری های قارچی است، پس بهداشت پا را دست کم نگیرید.

اگر بیمار هستید حتما داروهای خود را در سفر اربعین به همراه داشته باشید. هرگز داروهای خود را سرخود و بدون اجازه پزشک قطع نکنید.

در مسیر پیاده روی موبکها و مردم عراق با خوراکی های مختلف از زائران پذیرایی می کنند و اصولا از این نظر به مشکل بر نمی خورید اما بهتر است خشکبار و خرمای خشک همراه داشته باشید. در طول سفر اربعین باید آب فراوان نوشید، چرا که تعرق و تحرک بدن نیاز شما را به آب بیشتر می کند و اگر آب به اندازه کافی به بدن نرسد، ممکن است دچار خستگی زودهنگام شوید.

آب را از بطری های پلمب شده بنوشید و آب بطری های پلاستیکی یخ زده را مصرف نکنید. بیماری های گوارشی معمولا بیشترین مشکلی است که زائران با آن روبه رو می شوند به همین دلیل مراقب آب و غذایی که می خورید باشید. حتما چند لیمو ترش همراه داشته باشید و روی غذاها یا پس از خوردن غذا لیمو بخورید تا از مسمومیت جلوگیری کند. تاریخ غذاهای کنسروی را هم حتما چک کنید.

ممکن است بیمار شویم؟

به گفته هلال احمری ها زائران بیشتر دچار بیماری های گوارشی می شوند که اگر توصیه ها را رعایت کنید این خطر را از سر می گذرانید. یبوست و اسهال نیز از دیگر بیماری هایی است که ممکن است زائران اربعین را دچار مشکل کند، بنابراین باید مصرف ماست و آلبیمو در کنار غذا را در دستور کار قرار دهید و برای فرار از این مشکل نیز آب فراوان بنوشید. نخوردن آب کافی بیماری هایی همراه دارد به خصوص برای بیماران کلیوی و افراد سنگ کلیه و همچنین بیماری های عضلانی. چون فرصت استراحت در این سفر کم است بدن مستعد بیماری های تنفسی و عفونی می شود.

در صورت دیدن نشانه هایی از بیماری های تنفسی مانند سرفه و خس خس سینه، فوراً به یکی از مراکز درمانی مورد تأیید مراجعه و داروهای خود را تا آخر مصرف کنید. البته بیشتر بیماری های تنفسی در راه بازگشت به سراغ زائران می آید و در این بین افراد مسن و خردسال در معرض خطر بیشتری قرار دارند.



سه روزه، روز اول تا حدود عمود ۴۸۰ تا ۵۰۰ و روز دوم نیز تا حدود عمود ۱۰۰۰ پیاده روی کنید.

بسیاری از کسانی که برای اولین بار می خواهند راهی این سفر شوند از داشتن بیماری یا کند راه رفتن و همراه داشتن کودکان می ترسند اما اگر سرعت پیاده روی شما کند است و یا کودکانی همراه خود دارید، نگران نباشید؛ چرا که با پیاده روی آهسته هم می توانید در چهار یا پنج روز مسیر را طی کنید.

بسیاری از زائران برای شرکت در پیاده روی اربعین، خانوادگی برنامه ریزی می کنند و همراه کودکان راهی می شوند. اگر به هر دلیلی مانند مشکلات جسمی و یا خستگی بچه های کوچکتر نتوانستید به پیاده روی ادامه دهید، نگران نباشید. شما در هر جای مسیر می توانید سوار ماشین های گدزی شوید و با پرداخت هزینه، خود را به کربلا برسانید.

چه چیزهایی همراه ببریم؟

حالا می رسیم به مسیر و وسایل مورد نیازتان. اول از همه باید کوله پشتی استاندارد داشته باشید. کوله ای که وسایل تان راحت در آن جا شود و استاندارد باشد و حملش بدن تان را خسته و اذیت نکند. اولین و مهم ترین چیزی که برای این سفر لازم است، لباس مناسب است. با توجه به فصل در طول روز ممکن است هوا گرم باشد اما دم غروب و شب سردتان می شود. بارندگی های احتمالی را هم در نظر بگیرید. اگر سرمای هسیتید حتما یک پتوی مسافرتی کوچک که در کوله شما جا شود، به همراه داشته باشید تا شب ها هنگام خواب دچار مشکل نشوید.

لیوان نشکن، قاشق و چنگال، مایع دستشویی، خمیر دندان و مسواک، ضد عفونی کننده دست، یک حوله کوچک، یکی دو بطری آب و چند ماسک حتما همراه داشته باشید.

پیاده روی اربعین چند سالی است به عنوان یکی از مراسم بزرگ شیعیان گرامی داشته می شود و خیلی ها از همان ابتدای محرم برای این سفر تدارک می بینند.

سفری که یک تجربه خاص است و همه آنهایی که آن را تجربه کرده اند از به یاد ماندنی بودنش می گویند. اگر می خواهید امسال و برای اولین بار راهی این سفر شوید بهتر است از توصیه با تجربه ها استفاده کنید چون ممکن است در سفر اول کارهایی انجام دهید که اشتباه باشد و اذیت تان کند.

از کجا برویم؟

بیشتر عراقی ها پیاده روی به مقصد کربلا را از شهر خود شروع می کنند که ممکن است بین ۴ تا ۱۲ روز در راه باشند. اما مسیر نجف تا کربلا مسیری است که بسیاری از زائران از آن استفاده می کنند به خصوص ایرانی ها.

بیشتر زائران پیاده روی را از روز شانزدهم صفر شروع می کنند و یک روز پیش از اربعین خود را به کربلا می رسانند. بعد از رسیدن به نجف پیاده روی را بهتر است از باب الساعه حرم امام علی (ع) شروع کنید که بیشتر زائران از همان جا مسیر را آغاز می کنند.

پیدا کردن ادامه مسیر پیاده روی کار چندان سختی نیست و کافی ست تا به دنبال نشانه ها و خیل جمعیت بروید. از نزدیکی حرم تا آخر مسیر ستون هایی می بینید که شماره گذاری شده اند و به آن ها «عمود» می گویند.

عمودها برای محاسبه مسیر طی شده و آدرس دادن کاربرد زیادی دارند. به طور مثال برای پیدا کردن یک موبک خاص و یا برای قرار گذاشتن از عمودها استفاده می کنند. طول مسیر دو شهر نجف تا کربلا ۸۵ کیلومتر است که معمولا در سه روز طی می شود. برای پیاده روی

یک تکه آسمان

خدایا

وظیفه ام را نسبت به پدر و مادرم به من الهام کن و همه دانش خدمتگزاری به آن دو را به من بیاموز و مرا به گزاردن آنچه به من الهام کرده ای برگمار...

خدایا چنان کن که هیبت پدر و مادرم در دل من چنان باشد که هیبت پادشاهی سخت مهیب، و به آن دو نیکی و مهریانی کنم آن سان که مادری مهربان به فرزند خود نیکی و مهریانی کند.

خدواندا فرمانبرداری از پدر و مادر و نیکی و مهریانی مرا در حق ایشان برای من شادی بخش تر از به خواب رفتن بی خوابی کشیدگان و آب سرد نوشیدن جگر سوختگان گردان تا میل و خواهش ایشان را بر میل و خواهش خویش برتری نهم و خشنودیشان را بر خشنودی خود پیش دارم.

دعای بیست و چهارم صحیفه سجادیه

... سینما

در خونگاه



اگر اهل تماشای فیلم هایی با مضامین اجتماعی هستید، فیلم سینمایی در خونگاه را به شما پیشنهاد می کنیم. فیلمی که به کارگردانی سیاوش اسعدی، نویسنده نیمانادری و سیاوش اسعدی و تهیه کنندگی منصور سهراب پور ساخته شده و این روزها به اکران درآمده است.

این فیلم که در سی و هفتمین دوره جشنواره فیلم فجر نامزد دریافت سه سیمرغ بازیگری شده بود، داستان مردی به نام رضا را روایت می کند که پس از ۸ سال کار کردن در ژان، به محله شان در جنوب تهران به نام «در خونگاه» برمی گردد تا خانه و محله را بسازد و آقای کند. او پی پول هایش است اما این جستجو او را به رازهای مگو می رساند.

امین حیایی، ژاله صامتی، مهرآور شریفی نیا، نادر فلاح، محمود جعفری، منصور شهبازی، افشین سنگ چاپ، فاطمه مرتاضی و پانته آ پناهی ها در فیلم سینمایی در خونگاه نقش آفرینی می کنند. تماشای فیلم در خونگاه به افراد زیر ۱۲ سال توصیه نمی شود.

پیشنهاد هفته

اگر هر هفته با بهانه های ریز و درشت تفریح و وقت گذرانی با خانواده را به تعویق می اندازید شاید وقت آن باشد که کمی زندگی تان را تغییر دهید. فرصت های کوچک و زمان های خالی پایان هر روز برای آن نیست که راحت آنها را از دست بدهید! شکر گزار باشید و برای این اوقات فراغت برنامه های خوب بچینید. ما هم برای اوقات فراغت خانوادگی شما سه پیشنهاد فرهنگی داریم که می توانند راهگشا باشند.

که می‌خواهد مادرش را ببیند. دختر او را به خانه دعوت کرد. وقتی مرد وارد خانه شد چشمش به یک حوضچه کوچک وسط حیاط و چند گل‌دان رنگ و رو رفته افتاد و یک تخت چوبی قدیمی که روی آن فرش کهنه انداخته بودند. دختر با عجله به خانه رفت و مادر را صدا زد. داستان مرد را به طور خلاصه برای مادرش تعریف کرد. مادر چادر گلدارش را سر کرد و وارد حیاط شد. مرد روی تخت نشسته و در حال کنکاش محیط اطراف بود که با دیدن مادر از جایش بلند شد و سلام گرمی داد. دختر از پشت پنجره اتاق در حال نظاره آن‌ها بود. از فضولی دست کشید و وارد آشپزخانه شد تا برای مهمان مهربان‌شان چای ببرد. صدای گفت‌وگوی مادرش با مرد میانسال می‌آمد که می‌گفت: «ترنم خیلی به درس علاقه داره ولی خب می‌بینی دیگه اوضاع زندگی ما رو.»

– «بله، می‌دونم. به خاطر همین هم هست که می‌گم این حق ترنمه که بره به مدرسه. من هزینه‌های تحصیلیش رو تمام و کمال تقدیم می‌کنم.»
مادر ترنم جواب داد: «والا چی بگم. خدا سایه‌تون رو از بالا سرمون کم نکنه.»
ترنم با شنیدن گفتگوی آن دو در پوست خود نمی‌گنجید. فریاد کوتاهی از سر شادی کشید و رو به آسمان کرد و گفت: «خدا جونیم، شکر!...»

دوازده سال بعد...

با عجله سوار ماشین شدم. بهم گفته بودند یک عمل فوری دارم. بیمار ناراحتی قلبی داشت. با سرعت می‌راندم. وارد بیمارستان شدم و روپوشم را پوشیدم و آماده شدم تا به اتاق عمل بروم. همراه‌های بیمار پشت در اتاق عمل ایستاده بودند و گریه می‌کردند. در دلم گفتم: «خدایا، خودت کمکم کن. نذار امیدشون رو ناامید کنم.»

وارد اتاق عمل شدم و شروع به کار کردم. سه ساعت بی‌وقفه در اتاق عمل بودم. خدا را شکر عمل موفقیت‌آمیز بود. دستکش‌هایم را از دستم درآوردم و در حال شستن دست‌هایم بودم که پرستار گفت: «خانم دکتر ببخشید، بیمار به بخش منتقل شده و درد داره. اگر می‌شه برای معاینه تشریف بیارین.»
وقت ملاقات بود که وارد اتاق بیمار شدم و همانطور که سرمش را چک می‌کردم نگاهی به صورت رنجور پیرمرد انداختم. چیزی در ذهنم جرقه زد و صدایی توی گوشم پیچید: «کرم من همین قدر بود. مطمئنم که این پول یه روز و یه جایی و به طریقی به من برمی‌گرده.»
خودش بود. همان پیرمرد مهربان، همانی که شده بود قهرمان زندگی من و مادر، و همانی که باعث و بانی به اینجا رسیدنم بود. پیرمرد که حالا انگار او را شناخته بود، با تبسم کوتاهی گفت: «دیدی گفتیم یه روزی، یه جایی به یه طریقی اون پول بهم برمی‌گرده؟»



مرد گفت: «چه زحمتی! تو هم مثل نوه من می‌مونی. بیا باباجان، بیا که هوا هم سرده، سرما می‌خوری.»
مرد در حال دور شدن بود و دختر با عجله در حال جمع کردن وساییش در کوله‌ای کهنه. کوله را روی دوشش انداخت و پشت سر مرد به راه افتاد. سوار ماشین شدند. مرد به راننده گفت بخاری ماشین را روشن کند. دختر از سرما در خود جمع شده بود و در دستان کوچکش ها می‌کرد. پیرمرد پرسید: «مدرسه می‌ری بابا جان؟»
دختر با حسرت فراوان پاسخ داد: «می‌رفتم. دیگه نشد برم.»

– «چرا نشد؟»

– «وضعیت خوب نیست. فعلا کار می‌کنم، پول قرصای مادرم رو بدم.»
مرد که از سوالش خجالت کشیده بود تا رسیدن به مقصد دیگر حرف نزد. موقع پیاده شدن دختر، به او گفت

نقش بست و با عجله چند آدامس جلوی مرد گرفت و گفت: «همین چندتاس. بفرماید.»
مرد میانسال گفت: «همه‌ش رو می‌خوام. آخه نوه من خیلی آدامس دوست داره.»
مرد آدامس‌های کف دست دختر را برداشت و جای آن، یک اسکناس پنجاه هزار تومانی گذاشت. می‌توانست به راحتی برق شادی را در چشمان دختر ببیند. باز هم دختر با دستپاچگی زیاد و صد البته شادی گفت: «این... این مقدار پول برای این آدامسا خیلی زیاده آقا!»
مرد جواب داد: «کرم من همین قدر بود. مطمئنم که این پول یه روز و یه جایی و به طریقی به من برمی‌گرده.» و ادامه داد: «امشب هوا خیلی سرد شده، برو خونه‌تون... اصلا به لحظه وایسا! ببینم اگر می‌خوای، می‌تونم بر سوئمت. راننده اون ور خیابون وایستاده.»
دختر گفت: «خودم می‌رم. زحمت می‌شه.»

وقت ملاقات

● نویسنده: سارا محمودی هل آبادی

یازدهم فروردین بود و حال و هوای عید هنوز از میان مردم رخت نبسته بود. به آرامی میان هیاهوی جمعیت گام برمی‌داشت. دست‌هایش را در جیب بزرگ پالتوی یشمی که مادرش برایش خریده بود، فشرد. کهنگی پالتو دیگر زیادی توی ذوق می‌زد. دست‌هایش را در جیب‌ها تکان داد. صدای به هم خوردن سکه‌ها لبخند شادی را روی لب‌های دختر کنان نشانده. باد خنکی صورتش را نوازش می‌داد و لابه‌لای گیسوان خرمایی‌اش بازی می‌کرد.

دختر کمی جلوتر بساط همیشگی‌اش را پهن کرد. چند آدامس موزی، فال حافظ و دستمال کاغذی. تکیه‌اش را به درختی داد و منتظر شد تا شاید دست کم امروز چیزی بفروشد. مردم در تکاپوی خرید بودند و کسی به دخترک کوچک کنار پیاده‌رو توجهی نمی‌کرد. دخترک آدامس‌هایش را در دست گرفت و با عبور هر عابری، دست به دامانشان می‌شد: «آقا تو رو خدا یه آدامس می‌خری؟»، «آقا چند روزه غذا نخوردم. تو رو خدا یه دستمال می‌خری؟»، «خانم برای بچه‌تون آدامس نمی‌خرین؟»

آرام آرام خورشید در حال وداع بود. دخترک نه‌ساله کنار پیاده‌رو نشست، زانوهایش را در شکم‌اش جمع کرد، بغض‌اش را پشت سر هم قورت می‌داد، زیر لب ذکر می‌گفت و با خدا درد دل می‌کرد: «خدا جونم تو که می‌دونی مامانم مریضه، تو که می‌دونی کسی رو نداریم، خودت روزی امشب‌مون رو برسون. نذار دست خالی برم خونه. خدا جونم خودم به چنهم ولی مامانم... خواهش می‌کنم بهش رحم کن!» قطرات اشک دختر به آرامی روی گونه‌هایش سر می‌خوردند.

– «دختر خانم آدامس‌ها رو چند می‌فروشی؟»
دختر سرش را از روی زانوهای بلند کرد و با پشت دست، اشک‌هایش را پاک کرد و با تپه پته گفت: «س

سلام، هر چقدر که کرم‌تونه.»

در نگاه اول، خریدار، مردی میانسال و صد البته خوش‌قلب به نظر می‌آمد و با اورکت شق و رق و گش‌های واکس زده‌اش مشخص بود که از ما بهتران است. دختر در چشم‌های مرد زل زده بود. یاد درد دل‌هایش با خدا افتاد. لبخند زیبایی روی لب‌هایش

... کتاب

خدا بودن سخت است



«خدا بودن سخت است» عنوان رمانی کلاسیک از ادبیات روسیه است که برادران آرکادی و ووریس استروفسکی به رشته تحریر در آورده‌اند و نشر نیستان آن را با ترجمه‌هادی بهارلو در ۲۲۴ صفحه با قیمت ۴۹۰۰۰ تومان منتشر کرده است.

رمان در سال ۱۹۶۴ در ساختاری تخیلی نوشته شده

اماد برادرانده اعتراض‌شدید این دونویسنده بر فضای فرهنگی حاکم بر شوروی در زمان خروشچف است. داستان نگارش این کتاب سخنرانی عجیب خروشچف در نمایشگاه مدرنیست‌ها در دهه ۱۹۶۰ بود که در آن خروشچف هنر را به شدت زیر سوال برد و به دنبال آن دستور توقیف و مقابله با بسیاری از هنرمندان و رویدادهای هنری را صادر کرد.

در این رمان خشونت و انزجار ناشی از تسلط دشمنان فرهنگ و زیبایی بر شوروی سابق موج می‌زند و موضوع محوری «خدا بودن سخت است» را می‌توان دخالت جوامع پیشرفته‌تر بر زندگی جوامع کمتر پیشرفت کرده و تأثیرگذاری بر سیر طبیعی تکامل آنها دانست.

... تئاتر

زیبا



تا سوم آبان ماه فرصت دارید سری به خانه هنرمندان و سالن استاد انتظامی بزنید و نمایش «زیبا» را ببینید.

این نمایش کاری است به کارگردانی خشایار خلیل‌خانی که بر اساس نمایشنامه‌ای از یون فوسه ساخته شده و هر شب در ساعت ۱۹ و ۲۰:۳۰ اجرا دارد.

نمایش زیبا ماجرای خانواده‌ای را روایت می‌کند که برای گذراندن تعطیلات تابستان به دهکده کودکی پدر می‌روند و در آنجا با افراد دهکده مواجه می‌شوند اما مادر خانواده اسراری از گذشته را در می‌یابد.

در این نمایش پانته‌آقدیریان، آریا تحویلدار، مسعود انتظاری، محمدرضا هاشمی، هلن نقی‌لو، آرمیتا فروزنده و با صدای شکوه یکتا به ایفای نقش می‌پردازند.

این تئاتر محصول مشترک موسسه فرهنگی و هنری دی و کمپانی امید ایران است و مدت زمان اجرای آن ۵۵ دقیقه است و قیمت بلیت آن ۵۵ هزار تومان تعیین شده است.

... پیشنهاد سر آشپز

چیکن تیکا ماسالا

خورش چیکن تیکا ماسالا یک خورش هندی بسیار خوشمزه است که در آن جادوی ادویه‌ها و عطرها و طعم‌ها را می‌چشید. این غذا را می‌توانید هم با مرغ و هم با گوشت قرمز تهیه کنید.

• مواد لازم:

۳۰۰ گرم	فیله مرغ
یک پیمانه	ماست کم چرب
یک عدد متوسط	پیاز
دو عدد	گوجه‌فرنگی پوره
۲ حبه	سیر
نصف فنجان	خامه
یک قاشق چای خوری	ادویه گرام ماسالا
یک قاشق غذاخوری	آبلیمو
دو قاشق چای خوری	پودر زیره
یک قاشق چای خوری	دارچین
دو قاشق چای خوری	فلفل
یک قاشق غذاخوری	زنجبیل رنده شده
به مقدار لازم	نمک
به میزان لازم	روغن

• طرز تهیه:

در کاسه‌ای ماست، آبلیمو، زنجبیل رنده شده، ادویه گرام ماسالا و باقی ادویه‌ها را داخل کاسه ریخته و مرغ را به این ترکیب آغشته کنید و سه ساعت در یخچال بگذارید تا طعم دار شود. سپس مرغ‌ها را از ترکیب خارج کرده و در روغن تفت دهید. در تابه دیگری مقداری روغن بریزید و سیر، پیاز و فلفل را به آن اضافه کنید. سپس نمک و ادویه‌ها را به همراه گوجه‌های پوره شده اضافه کنید و تفت دهید. بعد خامه را اضافه کنید و به مدت ۲۰ دقیقه بپزید تا سس غلیظ شود. مرغ‌ها را در این سس قرار داده و حدود ۵-۱۰ دقیقه بپزید. سپس خورش را با برنج یا نان سرو کنید.



نکته:

* ادویه گرام ماسالا مخلوطی از ادویه‌هایی با طبع گرم است که می‌توانید از ادویه‌های فروشی‌ها تهیه کنید. در گرام ماسالا از ترکیب پودر زیره، تخم گشنیز، هل، فلفل سیاه، دارچین، میخک و جوز هندی استفاده شده است.

* بنا به ذائقه‌تان می‌توانید میزان ادویه‌ها را در این خورش کم و زیاد کنید. اما یادتان نرود که هویت غذاهای هندی به میزان زیاد ادویه‌ها و تندیشان است.

... دنیای شیرین

پانا کوتای زعفرانی

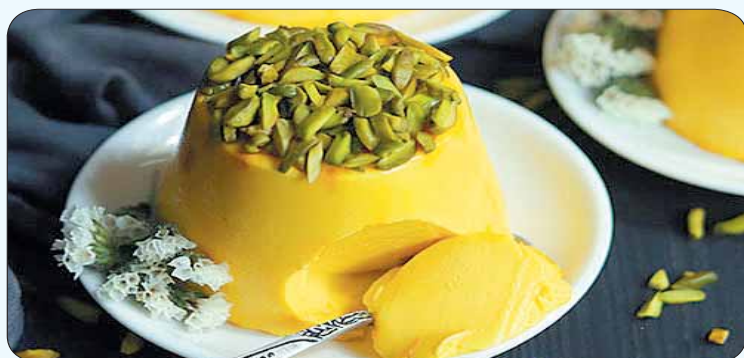
• مواد لازم:

۱,۵ پیمانه	شیر
۲۵۰ گرم	خامه
نصف پیمانه	شکر
۲ قاشق سوپخوری	پودر ژلاتین
به میزان لازم	زعفران

• طرز تهیه:

پودر ژلاتین را با مقداری آب مخلوط کرده و روی حرارت غیرمستقیم قرار دهید تا با بخار آب حل شود (روش بن ماری). حالا شیر و خامه را مخلوط کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید و شکر و ژلاتین حل شده را به آن بیفزایید و هم بزنید.

زعفران دم کرده را به مواد اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید تا زمانی که خامه بپزد. دقت کنید قبل از اینکه خامه بجوشد زیر قابلمه را خاموش کنید. مواد را بعد از غلیظ شدن در قالب مناسب ریخته و بگذارید تا خنک شود. بعد از خنک شدن دسر آن را به مدت نصف یک روز در یخچال قرار دهید تا ببندد. سپس آن را به دلخواه تزئین کرده و سرو کنید.



... آشپزی سریع

کوکوی نخودفرنگی و کالباس

• مواد لازم:

۱۵۰ گرم	کالباس گوشت
۸ عدد	تخم مرغ
سه چهارم پیمانه	ذرت پخته
سه چهارم پیمانه	نخودفرنگی پخته
یک چهارم پیمانه	شیر
به میزان لازم	نمک و فلفل
به میزان لازم	روغن

• طرز تهیه:

کالباس را به صورت نوارهای باریک خرد کرده و در روغن تفت دهید تا برشته شود. در یک کاسه نخودفرنگی، ذرت و شیر را با هم مخلوط کنید. تخم‌مرغ‌ها را در کاسه بشکنید و به میزان لازم نمک و فلفل بریزید. مواد را خوب با هم مخلوط کنید. در یک تابه نجسب مقداری روغن داغ کرده و مایه کوکو را یک‌باره در تابه بریزید و صبر کنید تا کوکو کمی خودش را بگیرد، سپس تکه‌های کالباس را روی آن بریزید. در تابه را بگذارید و صبر کنید تا کوکو آماده شود. بعد از اینکه کوکو آماده شد، آن را از روی حرارت بردارید و صبر کنید تا کمی خنک شود، سپس سرو کنید.



چشم‌ها درباره سلامت شما چه می‌گویند؟

ام‌اس: ام‌اس اگرچه یک بیماری در سیستم اعصاب است اما التهاب عصب بینایی می‌تواند هشدار ابتلا به ام‌اس باشد. التهاب عصب بینایی در ۷۵ درصد از بیماران مبتلا به ام‌اس رخ می‌دهد و اولین علامت این بیماری در ۲۵ درصد موارد است.

بیماران مبتلا به این اختلال، اغلب دید مبهم دارند یا بخشی از دید آنها مختل شده است.

روماتیسم مفصلی: خشکی چشم شایع‌ترین علامت چشمی در ۲۵ درصد از مبتلایان به روماتیسم مفصلی است. در واقع هر بیماری التهابی که بر کلاژن (جزء اصلی بافت همبند بدن) مانند التهاب مفاصل تأثیر بگذارد، به صلیبه یا سفیدی چشم و قرنیه هم می‌تواند آسیب برساند.

ایدز: ایدز می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های جدی چشم مانند التهاب شبکیه و در نهایت باعث کوری شود. علائم اولیه رتینیت تارسی دید، لکه‌های سیاه و سفید در دید، یک نقطه کور و چشمک زدن چراغ‌های روشن در چشم است.



بیماری‌های چشمی است که اغلب در بیماری گریوز یا نوعی پرکاری تیروئید دیده می‌شود. از دیگر علائم بیماری گریوز نبض سریع و نامنظم، کاهش وزن، عصبانیت، چشم‌های متورم و پف کرده است.

چشم‌های شما نه فقط عضوی برای دیدن، که آینه سلامت شما هستند. پزشکان با بررسی وضعیت سلامت چشم‌ها می‌توانند به بیماری‌هایی که دچار آن هستید پی ببرند. بیماری‌هایی که در واقع هیچ ربطی به بینایی ندارند و ممکن است دیگر اندام‌های شما را درگیر کرده باشند.

دیابت: یکی از اولین سرخ‌های نشان دهنده ابتلا به دیابت نوع ۲، مقدار کمی خونریزی در شبکیه چشم است که نشان می‌دهد بیمار به رتینوپاتی دیابتی مبتلا شده است.

در صورت درمان نشدن، این بیماری می‌تواند منجر به نابینایی شود اما مدیریت آن، این خطر را به نصف کاهش می‌دهد. تغییرات شیوه زندگی مانند غذا خوردن سالم و از دست دادن وزن، منجر به جلوگیری از آسیب‌های بیشتر ناشی از رتینوپاتی دیابتی می‌شود.

پرکاری تیروئید: بیرون زدگی کره چشم از حلقه چشم یکی از

روشن‌هایی برای افزایش تراکم استخوان

تراکم استخوان برای سلامت شما بسیار مهم است. اما برخلاف در دوران کودکی و اوایل بزرگسالی که استخوان‌ها مواد مغذی را جذب می‌کنند و تراکمشان بیشتر می‌شود، وقتی به اواخر دهه ۲۰ زندگی‌تان می‌رسید، دیگر تراکم استخوان به دست نخواهید آورد و این یعنی بیشتر در معرض شکستگی استخوان قرار دارید. با این حال روش‌های بسیاری برای کمک به تقویت و حفظ تراکم استخوان وجود دارد که در ادامه برخی از آنها را می‌خوانید.

ورزش‌های قدرتی: تمرینات قدرتی مثل بدنسازی و وزنه برداری می‌توانند تراکم مواد معدنی استخوان را افزایش داده و التهاب را کاهش دهند.

خوردن سبزیجات: خوردن سبزیجات در کودکان، به رشد استخوان و در بزرگسالان، به حفظ تراکم و استحکام استخوان کمک می‌کنند.

مصرف روزانه کلسیم: کلسیم ماده مغذی اصلی برای سلامت استخوان‌هاست. بهترین راه برای جذب کلسیم مصرف مقادیر کمی در طول روز، به جای خوردن یک وعده غذایی با کلسیم بالا در روز است.

تناسب اندام: متناسب نگه داشتن اندام و داشتن وزن مناسب، برای تراکم استخوان ضروری است. افرادی که کمبود وزن دارند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های استخوان هستند.

خوردن پروتئین بیشتر: پروتئین نقش اساسی در سلامت و تراکم استخوان‌ها دارد و فرد باید از داشتن پروتئین کافی در رژیم غذایی خود اطمینان حاصل کند.

مصرف امگا ۳: خوردن غذاهای سرشار از اسیدهای چرب برای حفظ تراکم استخوان ضروری است. اسیدهای چرب امگا ۳ در غذاهای متنوعی مانند سالمون، آجیل و دانه‌ها وجود دارند.

مصرف منیزیم و روی: منیزیم و روی نیز مانند کلسیم مواد معدنی هستند که از سلامتی و چگالی استخوان پشتیبانی خوبی می‌کنند.

ترک سیگار: سیگار کشیدن می‌تواند باعث بیماری استخوانی مانند پوکی استخوان شود و خطر شکستگی استخوان‌ها را افزایش دهد.

مرطوب‌کننده‌های طبیعی برای پوست شما

ویتامین‌ها و اسید آمینه است و خاصیت مرطوب‌کنندگی بالایی دارد. ژل آلوئه‌ورا را می‌توانید به صورت خالص به‌عنوان مرطوب‌کننده طبیعی استفاده کنید.

جو دو سر: بلغور جو دوسر یکی از مرطوب‌کننده‌های فوق‌العاده است که می‌توانید برای تمام بدن از آن استفاده کنید و با آن تحریک و التهابات پوستی را کاهش دهید.

جو دوسر حاوی چربی طبیعی است که پوست را نرم کرده و باعث باقی ماندن رطوبت در آن می‌شوند.

وازلین: وازلین یکی از مرطوب‌کننده‌های کلاسیک است که برای پوست‌های خشک و حساس فوق‌العاده است و منافذ پوست را مسدود نمی‌کند.

وازلین نه تنها جلوی تبخیر آب از سطح پوست را می‌گیرد بلکه بین سلول‌ها را هم پر می‌کند و باعث می‌شود که کل لایه بالایی پوست نرم‌تر شود.

شیر یا ماست: شیر دارای خواص ضد التهابی طبیعی است که می‌تواند پوست تحریک شده را تسکین دهد. اسید موجود در شیر یک لایه برادر ملایم است که می‌تواند به جوان‌سازی دوباره پوست خسته و آسیب‌دیده از آفتاب کمک کند.

حمام شیر یا ماست ماست می‌تواند سلول‌های مرده سطح پوست را جدا کرده و پوست را نرم و صاف و درخشان کند.

فصل پاییز فصل خشک شدن پوست و آگزما و آلرژی است و چه چیزی بهتر از آنکه به جای استفاده از کرم‌های شیمیایی، مرطوب‌کننده‌های طبیعی خانگی به پوستتان بزنید.

در اینجا چند نمونه از این مرطوب‌کننده‌های سالم و ارزان خانگی را به شما معرفی می‌کنیم.

روغن زیتون: روغن‌های طبیعی می‌توانند جایگزین بعضی از موارد محافظتی پوست شوند. روغن زیتون حاوی ویتامین E، پلی فنول و فیتو استرول است که همه آنها مرطوب‌کننده و ضد التهاب هستند و می‌توان از این روغن هم برای صورت و هم بدن استفاده کرد.

آلوئه‌ورا: ژل موجود در برگ‌های آلوئه‌ورا حاوی چربی،



۴ نشانه بیماری‌های روده

دیگر بدن، از جمله دهان می‌رسند. اگر دهانشویه‌ها و چکاپ دندانپزشکی موجب از بین رفتن بوی بد دهان نشد، بیماری روده‌ها می‌تواند دلیل بوی بد دهان باشد.

افسردگی و مشکلات خواب: اختلالات خواب می‌تواند نشانه‌های هشداردهنده از یک اختلال هورمونی باشد. ۷۰ درصد از هورمون سروتونین در روده‌ها ساخته می‌شود و هنگامی که سطوح سروتونین کاهش یابد یا خلق و خویتن بهم می‌ریزد و افسرده می‌شوید یا بی خوابی و اختلالات خواب به سراغتان می‌آید.

قند خون بالا: دیابت مزمن ناشی از انباشت بیش از حد قند در خون شما است. اما علت دیگر آن می‌تواند عملکرد ضعیف روده باشد. باکتری‌های مفید روده در صورت آسیب دیدن، منجر به ایجاد اشکال در فرایندهای متابولیکی می‌شوند.



تعادل میکروبی در روده است. این عدم تعادل‌ها در معده آغاز می‌شوند اما در بسیاری مواقع به بخش‌های تنفس بدبو: بوی بد دهان ناشی از بهم خوردن پوست می‌شود.

اگرچه درد شکم، التهاب، و سایر مسائل گوارشی از علائم آشکار مشکلات روده‌ای هستند اما سلامت روده شما بر فرایندهای دیگر مانند ترشح هورمون‌های خاص و سیستم ایمنی بدن هم تأثیر می‌گذارد. التهاب شکم، تولید گاز و اسهال از علائم واضح تغییرات در باکتری‌های خوب روده است. باکتری‌های مفید روده مسئول حفظ سلامت دستگاه گوارش هستند، ضمن این که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و حتی بر نحوه عملکرد مغز نیز تأثیر می‌گذارند. به جز این، مشکلات روده‌ای علامت‌های دیگری هم ایجاد می‌کنند که در ادامه برخی از آنها را می‌خوانید:

مشکلات پوستی: آکنه و آگزما ممکن است با مشکلات روده مرتبط باشند. مثلاً یک اختلال رایج به نام سندرم روده تحریک پذیر باعث سخت شدن هضم ذرات خاصی از مواد غذایی و ایجاد التهاب در

تقسیم کار در منزل

● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی



شناسایی کارهای غیر قابل قبول

وقتی لیست خود را نوشتید، یک لیست هم از کارهایی تهیه کنید که از آن بدتان می آید و هیچ جوری حاضر نیستید آن را انجام دهید. شاید کاری که از انجام دادنش، سر باز می کنید برای همسران قابل قبول باشد و برعکس شاید کاری که همسران از آن متنفر است، انجام دادنش برای شما مشکلی نداشته باشد. حتی ممکن است موردی در این لیست باشد که هر دو شما از آن متنفرید. در این حالت با همکاری، راهی برای انجام آن کار ناخوشایند پیدا کنید؛ همچنین می توانید آن کار را با همکاری متقابل به پایان برسانید: مثل یک تیم.

نسبت به زمان انجام کارها سخت گیری نکنید

مسلماً زمان انجام دادن کارها، خیلی از اوقات هماهنگ با شما نیست. گاهی اوقات همسران وقتی می توانند مثلاً تعمیری را انجام دهد که کارهای بیرون از منزلش را انجام داده باشد.

بنابراین اگر همسران را مجبور کنید کارهای خانه را در ساعاتی که آمادگی ندارد انجام دهد، احتمال تنش را در خانه بالا می برد. زمان بندی صحیح را جدی بگیرید.

بازبینی کنید

سرزنش و متلک انداختن به همسران بابت کارهای عقب افتاده راه چاره نیست. بهتر است برنامه خود را دوباره ارزیابی کنید و آن را با توجه به شرایط تغییر دهید. انعطاف پذیر باشید و اجازه دهید تا همسران کارها را به روش خودش انجام دهد.

منظور از امور خانه، خرید، برنامه ریزی، جابه جایی وسایل، آشپزی، نگهداری از بچه ها، سامان دهی به قبض ها، تمیز کردن خانه، تعمیرات و کارهایی از این دست است.

زمانی که این امور به خوبی پیش بروند، صلح، آرامش و هماهنگی در خانه حکم فرما خواهد شد؛ اما اگر هنگام ورود مهمان ها خانه به هم ریخته و نامنظم باشد یا اگر هیچ لباس تمیزی نداشته، ناراحتی و رنجش در خانه به وجود می آید و برخی سوء برداشت ها ممکن است موجب به وجود آمدن اختلاف بین همسران شود.

حالا قرار است در این مقاله در مورد روش تقسیم کارهای خانه بین زوجین صحبت شود.

اولویت بندی کنید

هم زن و هم مرد باید اولویت های خود را در زندگی مشترک مشخص کنند. این را باید بدانید که چه چیزی واقعاً برای هر یک از شما مهم است؟ بسیاری از همسران، نگاه متفاوتی به موضوع تقسیم کارهای خانه دارند.

برای برقراری صلح، بهتر است به جای تلاش برای رضایت کامل هر دو طرف در مورد اینکه چه چیزی برایتان مهم است و چه چیزی مهم نیست، اولویت ها را تعیین و انتخاب کنید. وقتی اولویت های خود را مشخص کردید می توانید چندین لیست اولویت بندی کارها برای بخش های مختلف زندگی تان طراحی کنید.

مثلاً یک لیست از کارهای خانه و لیستی از پروژه های کاری یا مدرسه تهیه کنید. اگر برای تعیین اهمیت کارها به مشکل برمی خورید، همه کارها را کنار یکدیگر بگذارید تا با مقایسه آنها اهمیت شان را مشخص کنید.

یکی از چالش های زندگی مشترک، تقسیم کارهای خانه است. حتی اگر شما هم خانه ای هم جنس خودتان داشته باشید یا سابقه زندگی در خوابگاه را دارید، این تجربه را کسب کرده اید که اگر برای خودتان و دیگری که با آنها زندگی می کنید برنامه تقسیم کار تعیین نکنید، دائم باهم در حال جر و بحث می شوید.

امروزه به دلیل اینکه هم زن و هم مرد در بیرون از خانه کار می کنند، این جروب بحث کارهای داخل خانه پایش به زندگی زناشویی هم رسیده است.

اگر از خانم ها درباره بزرگ ترین نگرانی و استرس روزانه شان پرسید، تعداد قابل توجهی از آنها از بی میلی همسران برای همکاری در کارهای منزل گله خواهند کرد. بدون شک میزان اختلافاتی که بر سر تقسیم کارهای خانه بین زن و شوهرها به وجود می آید آنقدر زیاد و پرتنش است که می تواند زمینه اختلافات جدی تری را باز کند. طبق مطالعات و بررسی های انجام شده، اکثر زنان شاغل مجبور هستند که کارهای داخل خانه را برعهده بگیرند.

استفانی کونتز استاد تاریخ و مطالعات خانواده، در روزنامه نیویورک تایمز می نویسد: «نحوه تقسیم کارها در داخل خانه، یکی از دو عامل تعیین کننده مهم در تعیین میزان رضایت زنان از زندگی مشترک است.

بی شک مردها نیز از این موضوع بهره می برند؛ چون از نظر زنان، مردانی که در کارهای خانه آنها را یاری می کنند جذاب ترند.»

ازدواج شراکتی دو نفره است که زوجین باید به خاطر داشته باشند علاوه بر همکاری و هم فکری های مهمی که «باهم» انجام می دهند، امور مربوط به خانه هم برعهده هر دونفرشان است.

... توصیه عاشقانه

روزهای خاص را یادآوری کنید

یکی از اشتباهاتی که خانم ها مرتکب می شوند این است که یادآوری روزهای خاص را معیاری برای محک زدن عشق یکدیگر می دانند و مثلاً همسری که روز تولد یا سالگرد ازدواج شان را فراموش کند، بی عاطفه می دانند.

واقعیت این است که نه فراموش کردن تاریخ ها نشان دهنده بی احساسی است و نه به خاطر سپرده تاریخ ها نشان دهنده عاشق پیشگی. تاریخ های مهم زندگی شما باید بهانه ای برای شادی و عشق آفرینی میان شما باشند.

بنابراین به جای سرسنگین شدن و قهر و دعوا با همسری که تاریخ های مهم را فراموش کرده، از چند روز قبل روزهای خاص را به او یادآوری کنید یا حتی درباره اینکه دلتان می خواهد آن روز را چگونه جشن بگیرید، صحبت کنید.

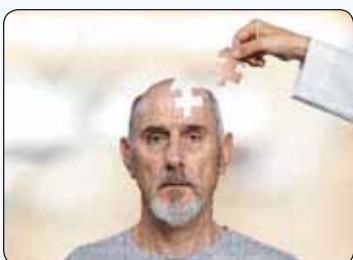
حتی می توانید پیش قدم شوید و از یکی دو روز قبل با فرستادن یک پیام، گذاشتن یادداشت در جیب کتش یا تنظیم کردن آلازم گوشه موبایلش، فرا رسیدن آن تاریخ مهم را به او تریبک بگویید. هر کاری کنید تا یک روز خوش یمن تبدیل به روزی تلخ و رنج آور نشود.

... یافته های روانشناسی

خاطراتان را مرور کنید تا آرزایم تغییرد

آلزایمر بیماری شایع میانسالان این عصر است و آمارها نشان می دهد که در سال ۲۰۰۶ میلادی بیش از ۲۶ میلیون نفر در جهان به این بیماری مبتلا بودند و پیش بینی می شود که در سال ۲۰۵۰ میلادی از هر ۸۵ نفر یک مبتلا به آلزایمر وجود داشته باشد.

با این حال نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد مرور خاطرات به تقویت حافظه افرادی که در معرض آلزایمر هستند، کمک می کند. آلایستر برنز، یکی از کارشناسان بیماری های حافظه در وزارت بهداشت انگلیس می گوید: بازبینی خاطرات به میزان قابل توجهی در تقویت حافظه تأثیر دارد؛ به عنوان مثال افراد میانسال و سالمند خاطرات بازی های ورزشی یا افتخارات تحصیلی و شغلی خود را مرور کنند و تأثیر شگفت انگیز آن را در طولانی مدت مشاهده کنند. کارشناسان تأکید می کنند مشارکت در ورزش یا فعالیت های اجتماعی چه به عنوان شرکت کننده و چه به عنوان تماشاگر می تواند در تقویت شرایط روحی و جسمانی افراد تأثیر گذار باشد و به تقویت قدرت شناختی آنها در سال های پیری کمک کند.



پ: در امر طلاق از دانش جدید، مخصوصاً از فنون مددکاری نوین استفاده شود، بدین صورت که زوجین مورد بازدید قرار گیرند، علل و عوامل اختلاف آنان سنجیده شود، تا گروهی را بدین صورت از طلاق بازدارند.

ت: طلاق صورتی آبی و سریع نباید تا: امکان رفع مشکل برای مسئولان فراهم آید و از هم جدا زیستن زوجین در مدت زمانی معین به تخفیف مسائل کمک کند.

* زمانی که شیوه‌های گزینش مطلوب نیست یا با شرایط موجود زمان انطباق ندارد. در گذشته، بزرگترها به خواستگاری دختر می‌رفتند، او را مورد دآوری قرار می‌دادند و خود به اتخاذ تصمیم می‌پرداختند. در مواردی بسیار، اساساً فردی که سرنوشته او در گرو چنین اقدامی بود از دیدار همسر آینده نیز محروم بود. نهایت ارفاق این بود که از او می‌پرسیدند دوست دارد، همسرش چگونه باشد. در امر گزینش همسر، باید توجه داشت آنان که سرنوشته‌شان با این اقدام رقم می‌خورد، بیش از همه در آن مداخله داشته باشند. مادران و پدران امروز در نظر بگیرند که خوبی یا سختی‌های خانوادگی که پایه‌گذاری می‌شود قبل از همه دامن کسانی را می‌گیرد که امروز پیوند به نامشان منعقد می‌شود، پس، باید جوانان چنان آگاهی و آموزش یابند که خود به خوبی بتوانند از عهده آن برآیند و در هر برهه از تجربه والدین بهره گیرند.

ازدواج پدیده‌ای اجتماعی است و نباید هرگز چنین تصور رود که صرفاً با بلوغ جسمانی تحقق‌پذیر است، پس، باید بلوغ اجتماعی جوانان مطمئن نظر قرار گیرد. کار گزینش همسر را به عنوان اقدامی اساسی در نظر گیرند، در آنان به خوبی تعمق کنند و به هنگام انجام، همراه مواهب و سختی‌های آن باشند.

عوامل موثر بر طلاق

انسان شهرنشین تنها‌ترین انسان تاریخ است. در چنین زمینه‌ای سستی روابط انسانی بیشتر به چشم می‌خورد و طلاق همچون آسیبی بزرگ به حساب می‌آید. در جامعه صنعتی بسط ارزش‌های مادی، کاهش ارزش‌های معنوی، رسوخ اندیشه و جهان‌بینی مبتنی بر سوداگری، مصلحت‌اندیشی و بسیاری عوامل دیگر، روابط انسان‌ها را سست و شکننده و آسیب‌پذیر ساخته و روابط زوجیت نمی‌تواند در این میان استثناء باشد.

در ایران دو پدیده عارضی و موقت تصویر واقعیت طلاق را متاثر ساخته است: جنگ جهانی دوم از سویی و مخصوصاً تصویر و اجرای قانون حمایت خانواده از سوی دیگر. هر دو در برهه‌ای کوتاه موجبات کند شدن آهنگ دگرگونی در ارقام طلاق و مخصوصاً توقف محدود روند روبه کاهش در فراوانی آن را فراهم ساختند و دال بر تأثیر فاجعه‌های اجتماعی (نظیر جنگ) بر طلاق و هم آثار عملی قانون در رفتار انسان (مخصوصاً طلاق) هستند.

جنگ همواره و در تمامی اعصار به طور طبیعی موجبات افزایش انحراقات اجتماعی، نابسانی‌ها و در این میان بسط ارقام طلاق را فراهم می‌سازد.

زمانی که هزاران انسان باید دور از خانواده و در میدان‌های جنگ زندگی کنند، و حتی امیدی به بازگشت نیست. زمانی که میلیون‌ها زن و مرد ناچارند به مهاجرت اجباری دست زنند و خانه و کاشانه خود را رها کنند، باز در زمانی که گذران حیات انسان‌ها با سختی صورت می‌پذیرد و تأمین حداقل معاش دشوار می‌شود، به ناچار خانواده نیز در این میان بی‌آسیب می‌ماند؛ از همین روست که پدیده جنگ را در زمره پدیده‌های عارضی و مقطعی موثر بر طلاق می‌دانند. قوانین نیز همواره تأثیری شگرف بر طلاق دارند. قوانین آسان طلاق بعدی به ارقام آن می‌افزایند که باید به آیت خوانده شود بدین قرار بسیاری از انسان‌ها رشته پیوند را به حسب اتفاقی ساده قطع می‌کنند، سپس زمانی پشیمان می‌شوند که دیگر کار از کار گذشته است.

کتاب «طلاق، پژوهشی در شناخت واقعیت و عوامل اجتماعی آن» یکی از جامع‌ترین کتاب‌های منتشر شده در زمینه جامعه‌شناسی طلاق است که چاپ اول آن در سال ۱۳۷۶ به قلم دکتر باقر ساروخانی، استاد دانشگاه تهران و دانشگاه آزاد اسلامی منتشر شد. انتشارات دانشگاه تهران به تازگی چاپ سوم این کتاب را با ویراست جدید منتشر کرده است. این کتاب با تحقیقی میدانی و با تکیه بر آمار و ارقام، به بررسی عوامل طلاق در ایران و دیگر کشورهای جهان می‌پردازد. در ادامه بخش‌هایی از این کتاب را می‌خوانید.

تکلیف فرزندان میهم باقی‌مانده، زوجین از یکدیگر جدا زیستند در حالی که به حسب ظاهر و بر اساس قوانین می‌فرستند و انتظار دارند با کفن از آن خارج شود. زن باید همه چیز را از آن «آقا» بداند و در هر شرایطی

طلاق را از مهم‌ترین پدیده‌های حیات انسانی تلقی می‌کنند. این پدیده دارای اضلاعی به تعداد تمامی

ابعاد اجتماعی طلاق



نیز هر وضعی را تحمل کند. چه، راه بازگشت نیست و همه درهای زندگی برایش بسته است. این خانواده باقی می‌ماند اما همیشه الگوی یک خانواده آرمانی نیست. ساکنان آن (مخصوصاً زن) به هر قیمت ناچار به تداوم آنند.

ب- در جامعه‌ای برابر یافته: هنگامی که جامعه رو به تعادل می‌رود و معیارهای معنوی رجحان را می‌پذیرد - که اساس آن بر تقوی است - و برابری زن و مرد در اصول پذیرفته می‌شود، زناشویی صورت یک مشارکت اجتماعی را می‌یابد که در آن، هر یک از طرفین حقوق و وظایفی دارد. اینجا خانواده بنا بر خواست زوجین تشکیل می‌شود و بنا بر خواست آنان نیز تداوم می‌یابند. بنابراین نمی‌توان پذیرفت که اکثر خانواده‌ها صرفاً به جهت اضطراب باقی مانده‌اند.

* زمانی که در جامعه‌ای قوانین چنان تنظیم می‌شوند که انسان‌ها به سادگی می‌توانند از یکدیگر جدا شوند، بی‌هیچ شبهه، شمار طلاق رو به فزونی می‌گذارد در این جوامع ضریبی،

که ما آن را ضریب آیت، می‌خوانیم بر طلاق‌ها افزوده می‌شود. بدین معنی که بسیاری از انسان‌ها طلاق می‌دهند یا می‌گیرند، صرفاً بدان جهت که تحت تأثیر یک حالت آنی (هیجان، عصبانیت و...) قرار گرفته‌اند و بعد هم به احتمال زیاد پشیمان می‌شوند، اما خیلی دیر است. بنابراین، به نظر می‌رسد که هر جامعه‌ای باید در این مقوله اقدامات زیر را تحقق بخشد:

الف: طلاق از صورت یک جانبه به در آید. یعنی تنها قصد زن یا مرد در امر طلاق به قطع روابط زوجیت نینجامد.

ب: طلاق بعدی دادگاهی یابد. نه آن که دونفر به صورت توافق با یکدیگر در جدایی بدان دست زنند.

جامعه به یکدیگر تعلق داشتند، ازدواج مجدد صورت پذیر نبود، انسان‌ها از قبول پیوندی که هرگز گسست پذیر نبود پرهیز می‌کردند و این امر بر شمار ازدواج‌ها اثر منفی بر جای گذارد.

دلایل اساسی طلاق

حجم و ابعاد طلاق در هر جامعه از جامعه دیگر متفاوت است و علل و عوامل طلاق در هر جامعه خاص، منحصر به فرد و متمایز است. برخی از عوامل اساسی طلاق قابل پیش‌بینی هستند، بدین قرار:

- زمانی که جامعه‌ای به لذت‌گرایی و تمتع آنی و مادی دل می‌بندد به یقین هر پیوند اجتماعی در آن سست، شکننده و آسیب‌پذیر می‌شود. انسان‌ها براساس مصالح رابطه برقرار می‌کنند و در تغییر آن نیز درنگ نمی‌نمایند. در چنین جامعه‌ای، ازدواج پیوندی مقدس نیست، رابطه‌ای است مانند همه روابط دیگر اجتماعی و قطع آن نیز به سادگی صورت‌پذیر است.

* زمانی که جامعه‌ای طلاق را زشت نمی‌پندارد، باز به یقین درهای خروجی خانواده را باز می‌سازد. انسان‌ها به سادگی پیوند زوجیت برقرار می‌کنند و به سادگی نیز آن را قطع می‌کنند. حوزه کارائیب در آمریکا چنین است. در این کشورها زندگی مستمر یک زوج تعجب‌آور نیز هست. اینجا وضع با جوامعی که پیوند زوجیت را الهی و آسمانی می‌دانند، فرق می‌کند. منتهی باید توجه داشت که تقدس آمیز بودن پیوند زناشویی و پافشاری در بقای آن می‌تواند در دو شرایط متمایز بروز کند:

الف - در جامعه‌ای با ارزش‌های مردانه: اینجا دختر را با لباس سفید به همسری به سرای مردی

جوانب و اضلاع جامعه انسانی است. نخست یک پدیده روانی است زیرا بر تعادل روانی نه تنها دوا انسان بلکه فرزندان، بستگان، دوستان و نزدیکان آن‌ها اثر می‌نهد. دوم آن که پدیده‌ای است اقتصادی؛ چه به گسست خانواده به عنوان یک واحد اقتصادی می‌انجامد و امحاء تعادل روانی انسان‌ها موجب بروز اثراتی سهمگین در حیات اقتصادی آنان را نیز فراهم می‌سازد.

سوم آنکه طلاق پدیده‌ای است موثر بر تمامی جوانب جمعیت در یک جامعه زیرا از طرفی بر کمیت جمعیت اثر می‌نهد. چون تنها واحد مشروع و اساسی تولید مثل، یعنی خانواده، را از هم می‌پاشد. از طرف دیگر بر کیفیت جمعیت اثر دارد چون موجب می‌شود فرزندان محروم از نعمت‌های خانواده تحویل جامعه گردند. چهارم آنکه طلاق یک پدیده فرهنگی است، بدین‌سان می‌توان گفت جامعه‌ای که در آن طلاق از حدی متعارف تجاوز کند هرگز از سلامت برخوردار نخواهد بود.

چندگانگی عوامل

طلاق پدیده‌ای چندعاملی است، بدین‌سان هرگز یک عامل به تنهایی نمی‌تواند موجبات پیدایی آن را فراهم کند. در عرف عام می‌گویند: فلان خانواده فقط به خاطر فلان علت منهدم شد. این‌ها جرقه‌ها را از عوامل باز نمی‌شناسند. در بسیاری از موارد یک حادثه بسیار کوچک همچون جرقه بر خرمی از عوامل موجود دامن می‌زند و خانه را در آتش می‌سوزاند.

قطع روابط بین انسان‌ها در همه اعصار وجود داشته است. هر جا رابطه‌ای هست، قطع آن نیز امکان وقوع دارد. هدف هر جامعه هم کوشش در راه امحاء مطلق و کامل طلاق، بلکه کاهش هر چه بیشتر در شمار آن است. به زعم ویلیام گود «هر نظام خانوادگی در خود ساز و کار فرار از آن را نیز جای داده است» و این بدان جهت است که افراد بتوانند از فشارهای نظام جان سالم به در برند. یکی از این راه‌های طلاق است.

در عین حال باید توجه داشت طلاق با یک اقدام هم از بین رفتنی نیست. در جوامعی کوشیدند طلاق را به کلی منع کنند. منع قانونی زمانی که عوامل اساسی پابرجا است نه تنها موجبات امحاء طلاق را فراهم ناساخت بلکه عوارض سخت بر جا گذاشت. به طور مثال

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه پنجشنبه ۱۹ مهرماه ۱۳۵۸ (برابر با ۱۹ ذیقعدة ۱۳۹۹، ۱۱ اکتبر ۱۹۷۹) نقل شده است

راه کمک به مهاجمان کردستان، بسته میشود

گروهی از اعضای ستاد جهاد سازندگی شهرستان یزد دیروز در قم بحضور امام خمینی رهبر انقلاب اسلامی ایران رسیدند. در این دیدار، امام، پیرامون حوادث اخیر کردستان و تشکیل شوراهای سخنانی باین شرح ایراد کردند:

بسم الله الرحمن الرحيم
من اول راجع به این قضیه ناگوار کردستان چند کلمه عرض کنم: قضایای کردستان، نه این است که قابل حل نیست و نه این است که دولت یا ملت از سرکوب اشرا عاجز هستند، لکن برای اینکه ما ملت کرد را از خود میدانیم، چنانچه ملت کرد هم ما را از خود میدانند، از هم جدانیتیم.

اگر بخواهیم با شدت زیادی رفتار کنیم، خوف این است که برادران کرد ما خیلی صدمه ببینند و لهذا ما می خواهیم به طور متوسط، نه ملایمت و نه با شدت به نحوی که خائنین سرکوبی عمو می گردند. این را بدانید که اینها چیزی نیستند. اینها الان حال دفاعی بخودشان گرفتند. جریکی بسیار ناقص که می آیند. چند نفر را میکشند و به جنگل ها فرار میکنند و ان شاء الله از این جنگل ها هم کلکشان کنده میشود و قوای دولتی و مبارزین اسلام پیشروی میکنند و ان شاء الله سرحدات کنترل میشود و راه کمک به آنها بسته میگردد.

لغو یکجانبه قرار دادهای نفع آمریکاست

دکتر ابراهیم یزدی وزیر امور خارجه پس از بازگشت از نیویورک عصر دیروز در یک مصاحبه مطبوعاتی شرکت کرد و نتایج سفر خود از سفر به نیویورک و شرکت درسی و چهارمین مجمع عمومی سازمان ملل متحد را برای خبرنگاران تشریح کرد.

یزدی در پاسخ به سوالی یک بار دیگر به روابط ایران و آمریکا در شرایط کنونی مروری کرد و گفت مسایل جهانی را نمیتوان به صورت این که صد درصد چنین است و لاغیر مطرح کرد در این دنیا نمیتوان در خلاء و در انزوای مطلق تصمیم گرفت. برای این که روابطی بین هر دو کشور وجود داشته باشد لاجرم باید توافق هایی بشود و گرنه نمی توان دو کشور روابطی داشته باشند. مشکل ما با آمریکا این است که قرارداد خرید ۲۱ میلیارد دلار اسلحه با آمریکا بسته شده که قسمت اعظم این ۲۱ میلیارد دلار پرداخت شده و قسمت اعظم اسلحه تحویل داده نشده ۹ میلیارد تحویل داده شده و بقیه قابل بحث است یک هفته پیش از سقوط پختیار حدود ۹ میلیارد دلار از این قرارداد را لغو کردیم. یزدی اضافه کرد لغو یکجانبه این قراردادها نفع آمریکا است صحبت میلیارد ها دلار است علاوه بر آن اگر این قراردادها را لغو کنیم باید مبالغی هم برای هزینه لغو آنها پرداخت کنیم. کسانی که نسنجیده میگویند این قراردادها باید لغو شوند در واقع آب به آسیاب دشمن میریزند.

معامله زمین از شنبه ممنوع است

وزارت مسکن و شهرسازی اعلام داشت که تاریخ اجرای قانون لغو مالکیت اراضی موات شهری و کیفیت عمران آن در شهر تهران، از روز شنبه ۲۱ مهرماه تعیین شده است و مهلت مراجعه و ارائه درخواست، طبق آئین نامه، از تاریخ مذکور سه ماه تعیین شده است.

بنابراین، از روز شنبه ۲۱ مهرماه، معامله اراضی در هر حد و میزانی بدون اجازه این سازمان ممنوع است.

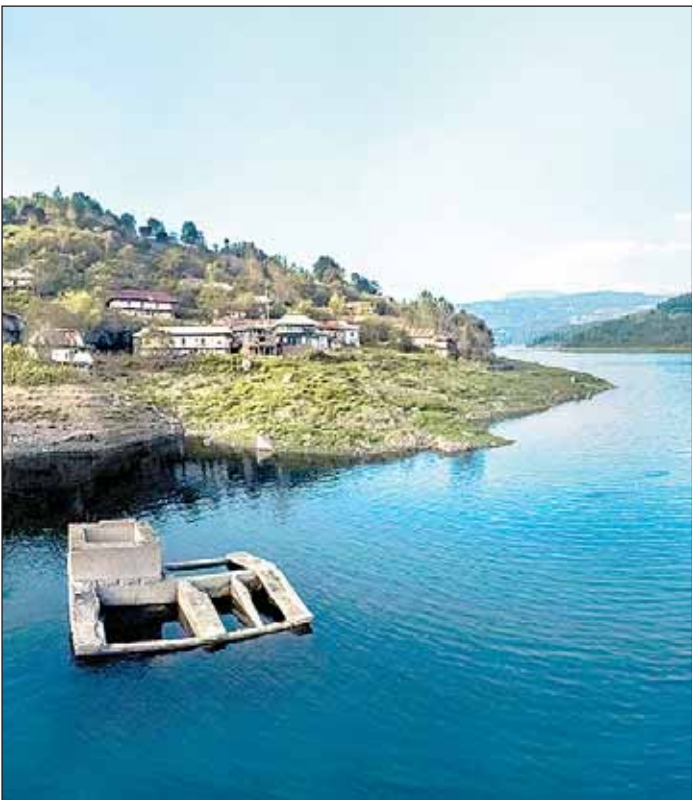
فرماندهی کل قوا در رهبری باشد یا نباشد

در جلسه علنی عصر دیروز مجلس برسان نهائی قانون اساسی وظایف و اختیارات قوه رهبری مورد بحث و بررسی قرار گرفت. و مجلس بدون آنکه در این مورد بتواند موضع فرماندهی کل قوا را تعیین کند به کار خود پایان داد. در این جلسه اصل شرایط و صفات رهبر و اعضای شورای رهبری تصویب شد.

در آغاز جلسه دکتر بهشتی رئیس جلسه گفت: امروز ملت ما در سوگ جوانان عزیزی که برای دفاع از اسلام و انقلاب اسلامی شهید شدند بسر برد و ما با شرکت کردن ۳ نفر از دوستان در مراسم تشییع خواستیم با سهم ناچیزی در بزرگداشت داشته باشیم. آن گاه اصل ۱۶ شرایط و صفات رهبری مطرح شد و با ۵۷ رأی موافق، ۳۰ ممتنع بدون مخالف تصویب شد.

امروز مجلس خبرگان در جلسه علنی صبح خود به بحث ادامه خواهد داد که فرماندهی کل قوا در اختیار رهبری قرار گیرد یا اختیار دولت باشد.

قاب امروز



روستای کشنیان در منطقه لغور از توابع سوادکوه / عکس از: مهدی محبی پور

سرایه

ای قبه گردنده بی روزن خضرا

با قامت فروتنی و با قوت برنا

فرزند توایم ای فلک، ای مادر بدمهر

ای مادر ما چگونه همی کین کشی از ما؟

ناصر خسرو

پند بزرگان

هیولاها واقعی هستند، ارواح هم همینطور؛ آنها درون ما

زندگی می کنند و گاهی هم پیرو می شوند.

استغفر کینک

برای موفقیت تلاش نکنید، بلکه بکشید فرد با ارزشی شوید.

آلبرت انیشتین

امروز در تاریخ

تشکیل دولت سراسری در ایران

کوروش بزرگ در اکتبر سال ۵۳۹ پیش از میلاد و پس از تصرف شهر بابل که طبق محاسبات تقویمی ۱۲ و ۱۳ اکتبر آن سال صورت گرفت تأسیس ایران واحد و نیز فرضیه خود را ایجاد یک جامعه جهانی مرکب از ملل مشترک المنافع دارای یک دولت انتخابی واحد را اعلام داشت تا جنگ، فقر و تفاوت ها از میان برود. وی سرزمین های متصرفی را ملل مشترک المنافع ایران اعلام داشت که می توانند دین، زبان و رسوم خود را که این رسوم ناقض اخلاقیات و رفتار نیک نیابند باشند، حفظ کنند و قول داد که مقامات این ملل نیز محلی باشند.

گشایش ساختمان تازه آرامگاه فردوسی در توس

بسیستم مهرماه سال ۱۳۱۳ خورشیدی رضاشاه پهلوی ساختمان باشکوه آرامگاه فردوسی را در توس خراسان طی مراسمی با حضور مستشرقین و ایرانشناسان سراسر جهان، ادیبان کشور و مقامات فرهنگی و دولتی گشود. مورخان متفقا «ابوالقاسم فردوسی» را تنها فرد در سراسر تاریخ بشر خوانده اند که بدون هرگونه چشمداشت، همه عمر خود را صرف زنده کردن تاریخ و وطن خود، خصلت های نیک هموطنان و زبان پارسی و خدمت بی دریغ به شناساندن فرهنگ و تمدن کهن میهنش کرد.

عضویت ایران در پیمان بغداد و اعتراض مسکو

۱۹ مهرماه ۱۳۳۴ دولت شوروی نسبت به عضویت ایران در اتحادیه نظامی وابسته به غرب معروف به پیمان بغداد که با هدف ضدیت با شوروی و محاصره آن ایجاد شده بود شدیداً اعتراض کرد و آن را مغایر با عهدنامه های دو جانبه از جمله قرارداد ۱۹۲۱ و مفاد پیمان عدم تجاوز منعقد در یکم اکتبر سال ۱۹۲۷ دو دولت خواند و متعاقب آن، جنگ تبلیغاتی تهران و مسکو آغاز شد.

رد درخواست هیتلر توسط روزولت

دوازدهم اکتبر سال ۱۹۳۹ روزولت رئیس جمهوری وقت آمریکا پیشنهاد هیتلر را رد کرد که میان انگلستان و فرانسه از یک سوی و آلمان از سوی دیگر واسطه صلح شود تا خونریزی بیشتری روی ندهد. پیش از روزولت، دولت انگلستان و دولت فرانسه هم که قبلاً به آلمان اعلان جنگ داده بودند پیشنهاد صلح هیتلر را - پیش از آنکه آتش جنگ میان آنها روشن شود رد کرده بودند. اعلان جنگ انگلستان و فرانسه به آلمان به خاطر تعرض آلمان به لهستان بود.

صدور حکم اعدام

۱۸ مهر سال ۱۳۳۳ خورشیدی حکم دادگاه بدوی نظامی تهران در روزنامه ها چاپ شد که به موجب آن دکتر حسین فاطمی، مهندس احمد رضوی کرمانی و دکتر علی شایگان از یاران دکتر مصدق به اعدام محکوم شده بودند. اتهام آنان ضدیت با سلطنت و اقدام برای حذف شاه اعلام شده بود.

www.iranianshistoryonthistday.com

سودوکو

۴	۶			۷	۱	۸	
	۸			۳	۲		
۲			۱				۳
۳	۴	۶			۹		
		۸			۳	۴	۲
۸				۶			۱
	۲	۵			۷		
	۷	۹	۸			۳	۴

۵	۹	۱	۸	۳	۷	۲	۶	۴
۲	۶	۴	۵	۹	۱	۸	۳	۷
۸	۳	۷	۲	۶	۴	۵	۹	۱
۱	۵	۹	۷	۴	۸	۳	۲	۶
۳	۸	۲	۱	۵	۶	۷	۴	۹
۷	۴	۶	۹	۲	۳	۱	۵	۸
۶	۱	۵	۳	۷	۹	۴	۸	۲
۹	۲	۸	۴	۱	۵	۶	۷	۳
۴	۷	۳	۶	۸	۲	۹	۱	۵

حل ۲۵۸۲

جدول شرح در متن

۱	محل بختن نان	خانه چوبی	اندک	جاذبه
۲	طعم	گواهی	سال اسب	نوعی شیرینی خشک
۳	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۴	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۵	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۶	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۷	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۸	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۹	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۱۰	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۱۱	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۱۲	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۱۳	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۱۴	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۱۵	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۱۶	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۱۷	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۱۸	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۱۹	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۲۰	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۲۱	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۲۲	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۲۳	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۲۴	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۲۵	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۲۶	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۲۷	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۲۸	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری
۲۹	ساز ابری!	راه نمایی	زبان آذری	فقیری
۳۰	مختر مانده	مقابل نقد	زبان آذری	فقیری

حل

جدول

۵۰۹۵